

ほけんだより



令和8年1月7日

佐倉市立根郷中学校

保健室

皆さんは冬休みをどのように過ごしましたか？
新しい年を気持ちよく迎えることはできましたか？
今年の目標は何でしょうか？

良い1年になりますよう、保健室からも応援しています。

歯と口の健康作品審査会 標語の部で3年1組
が印旛郡市で3位に入賞しました。

「笑うたび 光る白さに 自信わく」

おめでとうございます！



朝型にチャレンジ
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリスク
を高めます。

！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま
す。睡眠時間が短いと、折角勉
強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ
っとしたり、居眠りし
たりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の
生活リズムに整えていきましょう。



また健歯の部で

3年1組
3年2組
3年2組

が優良賞となりました。
むし歯がないだけでなく、
歯並び等も良い状態でした。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠
いなあ」と感じる日が増え
ていませんか。実はこれは
気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時
計を整える動きが弱まりやすいです。朝
の光を浴びる時間が少なくなると、夜に
眠気を引き起こす「メラトニン」という
ホルモンの分泌が不足してしまいます。
その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



運動部活動けが予防講習会(12/9・12/10)を行いました

養護教諭からスポーツ障害について学んだ後、けが
予防のトレーニングを体育主任の先生の指導の
下、実際に行ないました。さらにスポーツをする上で
必要な栄養と、取るべきタイミングについて栄養士の
先生からお話がありました。

どの部活動も真剣に話を
聴いていました。ぜひ日常
にいかしてくださいね。



ほけんしつから～誰かに話してみると…の巻～

1 実は私 	2 髪の毛のびると、はねる のが気になる。 すぐ切りたい んです。 	3 美容師さんに グチグチ話すと…
4 ……さん、髪は ドライヤーすると いいですよ！ 	5 そうなんだ！ へえ！ 	6 アロの一言は絶大 でした！！みなさんも 誰かに話してみませ んか？目からウロコです！